PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 7

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente romana	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Remada máquina fechada	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Remada pronada	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Deltóide posterior	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Rosca scott	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Rosca simultânea	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Extensão lombar	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep
Dumbbell press inclinado	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Supino máquina	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Crucifixo máquina	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Elevação lateral	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Triceps frances	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Triceps pulley corda	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Abdomem máquina	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento livre	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Leg press	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Agachamento hack	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Avanço	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Adução	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Abdução	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Panturrilha sentada	2 X 10 - 15	1 por 1	2 min	-	X		X	
Panturrilha em pé	2 X 10 - 15	1 por 1	2 min	-	X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Remada máquina	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Remada pronada	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Deltóide posterior	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Rosca scott	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Rosca simultânea	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Manguito rotador externo	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Supino inclinado	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Crucifixo máquina	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Elevação lateral	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Triceps frances	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Triceps pulley corda	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	
Abdomen infra	2 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	-	X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento livre	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Leg press	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Agachamento hack	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Avanço	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Adução	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Abdução	2 X 6 - 10	1 por 1	2 min	-	X		X	
Panturrilha sentada	2 X 10 - 15	1 por 1	2 min	-	X		X	
Panturrilha em pé	2 X 10 - 15	1 por 1	2 min	-	X		X	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP